

TARTU ÜLIKOOL

USUTEADUSKOND

Edith Sööt

Meeleharjutused Budismis – *mindfulness* budismis ja lääne psühholoogias

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Märt Läänemets

TARTU 2013

Sisukord

Sissejuhatus.....	3
Lühendid.....	4
1. Meeleharjutused budismis.....	5
1.1 Olulised tekstid.....	6
1.2 Meeleharjutustega seotud mõisted.....	7
1.2.1 Kujustamine.....	7
1.2.2 Mõtlus.....	8
1.2.3 Keskendumine.....	8
1.2.4 Meelerahu.....	8
1.2.5 Analüüsiv vaatlus.....	8
1.2.6 Järelevaatamine.....	9
1.2.7 Tähelepanelikkus.....	9
1.2.8 Mõistmine.....	9
1.2.9 Sansaara.....	10
1.2.10 Nirvaana.....	10
1.3 Meeleharjutuste objektid „Visuddhimagga“ järgi.....	10
2. Mindfulness.....	12
2.1 Mindfulness (pl <i>sati</i> , skr <i>smṛti</i>) budismis.....	13
2.1.1 <i>Sati</i> mõistest.....	13
2.1.2 <i>Sati</i> roll ja positsioon budismis.....	14
2.1.3 <i>Sati</i> omadused ja funktsioonid.....	15
2.1.4 <i>Sati</i> ja keskendumine.....	16
2.2 Mindfulness lääne psühholoogias.....	17
2.2.1 Jon Kabat-Zinn ja MBSR.....	17
2.2.3 Mindfulness'il põhinev kognitiivne teraapia.....	18
Kokkuvõte.....	19
Bibliograafialoend.....	20
Summary.....	21

Sissejuhatus

Käesolevas töös olen ühendanud kaks mulle südamelähedast valdkonda – religiooni ja psühholoogia. Teemavalik on ajendatud nii isiklikust huvist kui ka Lääne üha kasvavast huvist budistlike õpetuste ja nende lääne teadustesse integreerimise vastu.

Käesoleva töö eesmärk on anda ülevaade meeleharjutustega seotud mõistetest budismis ja selgitada laialt kasutatava ingliskeelse mõiste *mindfulness* algupärast tähendust budismis. Samuti anda põgus ülevaade *mindfulness*'i kasutamisest tänapäeva psühholoogias. Kuna eesti keeles napib *mindfulness*'i kohast kirjandust, siis on antud töö üks eesmärkidest ka põhjalikuma eestikeelse ülevaate andmine teemast.

Milline roll on meeleharjutustel budismis? Kuidas defineerida *mindfulness*'i? Kas on olemas üks ühtne definitsioon sellele kultuuris, kust see algselt pärit on või on sellele erinevaid vaatenurki? Kuskohast tulevad kaasaegsed *mindfulness*'i rakendused psühholoogias? Need on mõningad küsimused, millele see töö püüab vastused leida.

Antud töö meetodiks on nende mõistetega seotud kirjanduse refereerimine.

Töö esimeses osas selgitatakse meeleharjutuste eesmärki ja tähendust budistlikus õpetuses. Samuti antakse ülevaade meeleharjutustega seotud mõistetest ning olulisematest tekstidest.

Töö teine osa keskendub termini *mindfulness* selgitamisele tuues ära selle algtähenduse budismis ning andes ülevaate selle kasutamisest tänapäeva psühholoogias.

Lühendid

IML – „Ida mõtteloo leksikon“ Autorid Linnart Mäll, Märt Läänemets ja Teet Toome. Tartu, 2011

skr – sanskriti keel

pl – paali keel

ingl – inglise keel

ld – ladina keel

MBSR – *mindfulness-based stress reduction* ehk *mindfulness*’il põhinev stressi alandamine

MBCT – *mindfulness-based cognitive therapy* ehk *mindfulnessi*’l põhinev kognitiivne teraapia

1. Meeleharjutused budismis

Meeleharjutused moodustavad budistliku maailmavaate tuuma. Meeleharjutused budismis on võrreldavad palvega kristluses, olles religiooni südamelöögiks. Budistlike mõtlusharjutuste ülim eesmärk on virgumine (skr *bodhi*). Teel virgumiseni on nende ülesandeks edutada vaimset arengut, vähendada kannatuste mõju, rahustada meelt ja paljastada olemasolu tõelised faktid (Conze 1956: 11). Kujustamise ja mõtluse kaudu on võimalik vabaneda meelemürkidest ja meeleplekkidest, mis hoiavad meid sansaaras ning on virgumise peamised takistajad. Meelemürgid budismis on: iha (skr *kāma*), olemasolu (skr *bhava*), vaade (skr *dr̥ṣṭi*) ja teadmatus (skr *avidyā*). Meeleplekid on teadmatus, iha, viha, kadedus ja uhkus (IML 2011: 140). Tegeledes meeleharjutustega võime õppida olema õnnelikud igas olukorras ja igal ajal ning lõpuks võime täielikult vabaneda probleemidest nagu rahulolematus, viha ja ärevus (McDonald 1984: 14-15).

Kus täpsemalt paiknevad meeleharjutused budistlikus õpetuses?

Budismi aluseks on neli õilsat tõde (skr *caturāryasatyāni*):

1. Tõde kannatuse olemasolust (skr *duḥka-satya*)
2. Tõde kannatuse põhjusest (skr *samudaya -satya*)
3. Tõde kannatuse lakkamisest (skr *nirodha-satya*)
4. Tõde kannatuse lakkamiseni viivast kaheksaosalisest teest (skr *marga-satya*)

Kaheksaosaline tee (skr *aṣṭāṅgikamārga*):

Mõistmine (skr *prajñā*)

1. Õige vaade (skr *samyag-dr̥ṣṭi*)
2. Õige kavatsus (skr *samyak-saṃkalpa*)

Kõlblus (skr *śīla*)

3. Õige jutt (skr *samyag-vāk*)
4. Õige tegu (skr *samyak-karmānta*)
5. Õige eluviis (skr *samyag-ājiva*)

Keskendumine (skr *samādhi*)

6. Õige püüdlus (skr *samyag-vyāyāma*)
7. Õige järelemõtlemine (skr *samyak-smṛti*)
8. Õige keskendumine (skr *samyak-samādhi*)

Kõige otsesemalt on meeleharjutustega seotud keskendumise ja mõistmise alla kuuluvad

kaheksaosalise tee osad (IML 2011: 90).

1.1 Olulised tekstid

Theravaada traditsiooni oluline tekst on paalikeelne „*Visuddhimagga*“ („Puhastumise tee“), mis on kirja pandud Buddhagosa poolt 5. sajandil Sri Lankal. „*Visuddhimagga*“ 22 peatükki on jaotatud kolmeks sektsiooniks: 1. *Sīla* (eetika või kõlblus) 2. *Samādhi* (keskendumine) 3. *Pañña* (tarkusest või mõistmisest). Teose teine osa, mis koosneb 11 peatükist kirjeldab mõtlustehnikaid ja annab juhiseid meeleharjutusteks. Arvatakse, et „*Visuddhimagga*“ tugineb teosele „Vabanemise tee“ („*Vimuttimagga*“), mille autor on Upatissa (3.sajand). See teos pole aga algkujul säilinud (Ibid., 2011: 263).

Teine oluline theravaada tekst on „*Satipaṭṭhāna Sutta*“ („Meelespidamise loomise suutra“). See teos käsitleb meelespidamist või tähelepanelikkust (pl *sati*, skr *smṛti*, ingl *mindfulness*) seoses selle rakendamisega neljale objektile: 1. ihu 2. tunded 3.meel 4. seadmused ehk dharmad (Anālayo 2003: 1-2)

Oluline mahajaana teks on „*Bhāvanākrama*“ („Kujustamise sammud“), mille autor on Kamalaśīla. Teks pärineb 8. sajandist ja on kirjutatud mahajaana astmelise tee teostamise selgitamiseks. Tekstis selgitatakse suutrate väidetele tuginedes mahajaana boddhisattvatateed ning antakse juhiseid meeleharjutusteks. Teos koosneb kolmest osast, millest esimene ja kolmas on säilinud ka sanskritikeelsetena. Teine osa on tiibeti keelses tõlkes. Tiibeti budismis on see tekst väga oluline ka tänapäeval (IML 2011: 26).

Hiina budismis on oluline teos „*Mohe Zhiguan*“ („Suur meelerahu ja vaatlus“), mis pärineb 6. sajandist. Teksti autor on hiina budistlik õpetaja ja munk Zhiyi. Tekst tõstab esile meelerahu (*śamatha*) ja analüüsiva vaatluse (*vipaśyanā*) olulisust (Ibid., lk 222).

1. 2 Meeleharjutustega seotud mõisted

Meeleharjutused hõlmavad võtteid, mis on ette nähtud inimese meele muutmiseks ja teadvuse kõrgeimate seisunditeni jõudmiseks (IML 2011: 139). Tiibetikeelne termin meeleharjutuste kohta on *sgom*, mille tähendus on „tuttavaks saama“ ja meeles on palju asju, millega „tuttavaks saada“. Erinevaid meeleharjutusi on palju ning igal harjutusel on oma kindlad funktsioonid ja kasutegurid (McDonald 1984: 18). Budismis hõlmab meeleharjutuste süsteem kujustamist (skr *bhāvanā*), mõtlust (skr *dhyāna*), keskendumist (skr *śamādhi*), meelerahu (skr *śamatha*), analüüsivat vaatlust (skr *vipaśyanā*) ja järelevaatamist (skr *anupāśyana*) (IML 2011: 139).

Meditatsioon (ld *meditatio*) on kristlusest pärit üldtermin, mis pole täpselt määratletud ning tihti tõlgitakse sõnaga meditatsioon budismi kontekstis väga erineva tähendusega meeleharjutusi tähistavaid mõisteid. Kuna meditatsioon ei anna edasi nende mõistete algupärast sisu ja tähendust, siis pole see hea termin üldistavaks kasutamiseks. Meditatsiooni asemel võiks kasutada termineid meeleharjutus või mõtlus (*Ibid.*, lk 139).

1.2.1 Kujustamine

Kujustamine (skr *bhāvanā*; ingl *cultivation, meditation*) on kujundlikul mõtlemisel põhinev visualiseerimine. Sanskritikeelne sõna *bhāvanā* on verbijuure *bhū* tuletis ja tähendab „olevaks tegemist“, mis viitab sellele, et kujustaja teeb kujustamisobjekti oma meeles olemasolevaks – muudab oma meelt kujustamisobjektile vastavaks. Kujustamisobjekt võib olla mõni budismi mõiste (näiteks kaastunne) või konkreetne visuaalne kujund (näiteks mandala) (IML 2011: 110). Tiibeti traditsioonis kasutatakse vaimseks arenguks palju erinevaid kujustamisharjutusi. Näiteks kujustatakse ennast suremas, et süvendada teadlikkust oma surelikkusest. Samuti kujustatakse näiteks Buddha, et fookuseerida tähelepanu meelerahu harjutustes (McDonald 1984: 110). Visuaalse kujundi kujustamist praktiseeritakse eriti vadžrajaanas (budismi haru). Kujustamine toimub eelkõige meelerahu (skr *śamatha*) ja analüüsiva vaatluse (skr *vipaśyanā*) kaudu (IML 2011: 110).

1.2.2 Mõtlus

Mõtlus (skr *dhyāna*; ingl *meditation, concentration, trance*) on laias tähenduses intensiivset meeleharjutust tähendav üldmõiste. Kitsamas tähenduses on mõtlus eeskätt mõistelisel mõtlemisel põhinev meeleharjutus, mis mõningal määral vastandub kujustamisele kui kujundlikul mõtlemisel põhinevale meeleharjutusele (IML 2011: 147).

1.2.3 Keskendumine

Keskendumine (skr, pl *samādhi*; ingl *concentration, trance, absorption*) on meeleseisund, mis seisneb meele püsivas suunatuses ühele objektile, et jõuda täieliku enese samastamiseni objektiga (IML 2011: 98). Kõige lihtsamal tähenduses on keskendumine tahtlik tähelepanuvälja kitsendamine. Iga vaimne tegevus kestab ainult ühe hetke, millele järgneb kohe järgmine. Keskendumine aga annab sellele igavesele voolule mingisuguse stabiilsuse lubades meelel seista samal objektil häirimatult kauem, kui ainult ühe hetke (Conze, 1956: 19). Keskendumine on kujustamise ja mõistmise (skr *prajñā*) oluline eeltingimus. Keskendumine on ka kaheksaosalise tee viimase kolme osa (püüdlus, järelemõtlemine, keskendumine) ühisnimetaja (IML 2011: 98).

1.2.4 Meelerahu

Meelerahu (skr *śamatha*, ingl *calming, meditative calm*) on keskendumine, mis on tähistatud püsiva suunatusega ühele objektile (Conze 1956: 17). Meelerahu üheks sünonüümiks on ka meele ühtekoondatus (skr *cittaikāgratā*). Meelerahu harjutuse eesmärk on täielik rahunemine, kontrollimatu mõttevoolu ja tunnetetulva peatamine. Keskendumise objektiks võib olla ükskõik missugune sisemine või väline seadmus (mõte, pilt, ese, kuju vms). Kui meelerahu on muutunud püsivaks ja sügavaks, loob see aluse mõtluse erinevate tasemete rakendamiseks analüüsiva vaatluse harjutustes (IML 2011: 141).

1.2.5 Analüüsiv vaatlus

Analüüsiv vaatlus (skr *vipaśyanā*; pl *vipassanā* ingl *insight, contemplation*) seisneb mõtluse objekti täielikus igakülgse uurimises ning mõistuslikus analüüsis, mis avab objekti olemuse. Analüüsiva vaatluse eesmärk on viia praktiseerija mõistmiseni, et kõik seadmused on kokku pandud ja neid

iseloomustab: püsitus, isetus ja kannatus. Mahajaanas toonitatakse seadmuste analüüsi tühjuse (skr *śūnyatā*) mõiste kaudu. Analüüsiva vaatluse teel jõutakse ülemaise teadmise, mõistmise ja vabanemiseni. Mõningates budismi meeleharjutuste süsteemides peetakse meelerahu analüüsivale vaatlusele eelnevaks harjutuseks. Hiina *Chan* budismis aga käsitletakse mõlemaid ühe ja sama harjutuse kahe lahutamatu aspektina (IML 2011: 11).

1.2.6 Järelevaatamine

Järelevaatamine (skr *anupaśyanā*, pl *anupassanā*; ingl *contemplation, investigation*) on meeleharjutus, mille abil saadakse üle juurdunud väärarvamustest ja – harjumustest neid pidevalt analüüsides ja jälgides. Järelevaatamine põhineb arusaamal, et kui seadmusi põhjalikult uurida, siis nähakse nende püsitust ja omaoleku puudumist. Harjutuse eesmärk on harjuda asju nägema „nii nagu need on“ (skr *yathābhūtam*) – omaolekult tühjana (IML 2011: 88).

1.2.7 Tähelepanelikkus

Tähelepanelikkus (skr *smṛti*, pl *sati*; ingl *mindfulness*) on laias mõttes harjutus, mis seisneb kõige märkamises, mida praktiseerija teeb ja millega kokku puutub. Termin *smṛti* tähendab otse tõlkides mälu, meelepidamist ja ka pärimust. *Smṛti* on budismis ka meelepidamisvõime ja meenutusvõime, mille funktsiooniks on kõikide toimingute kontrollimine, nende vastavusse viimine kogemustega ning tekstidest õpituga (IML 2011: 204). Paljud meeleharjutuste õpetajad rõhutavad, et tähelepanelikkus või teadlikkus on esimene asi, mille arendamisega harjutaja peab tegelema. Tähelepanelikkus on meelerahu ja analüüsiva vaatluse oluline eeltingimus (Sujiva 2000: 161).

1.2.8 Mõistmine

Mõistmine (skr *prajñā*, ingl *knowledge, wisdom, awareness*) on nii meeleharjutus kui ka selle tulemusel tekkinud teadvuse kõrgeim seisund. Mõistmine viitab eelkõige tühjuse (skr *śūnyatā*) mõistmisele ehk arusaamisele, kuidas asjad tegelikult on (IML 2011: 147). Buddhagosa selgitab, et mõistmine „tungib seadmuste sisemusse ja hävitab pimeduse ja meelepette, mis varjavad seadmuste tõelist omaolekut“ (Conze 1959: 22). Koos kõlbluse ja mõtlusega on mõistmine ka üks budismi kolmest alusmõistest. Kaheksaosalises tees on mõistmine õige vaate ja kavatsuse ühisnimetajaks. Mahajaanas esineb mõistmine koos kaastundega. Vadžrajaanas on mõistmine ja kaastunne ühtsed (IML 2011: 147).

1.2.9 Sansaara

Sansaara (skr, pl *saṃsāra* „ringkäik“) on india õpetustes tiirlemine ümbersündide ahelas. Sansaara ahelast vabanemine on budismis keskne idee. Budismis mõistetakse sansaarat individuaalsena, mis tähendab, et seda ei saa samastada maailmaga. Sansaara lõpp on nirvaana, mis on samuti individuaalne. Sansaara mütoloogiline külg on seotud kuue olemasolu valdkonnaga, mis on seotud kannatusega. Sansaara on suletud süsteem: surmajärgselt sünnivad olendid uuesti kas samas, paremas või halvemas vallas, vastavalt nende poolt tehtud tegudele (skr *karma*). Sansaara ahel on alusetu, aga selle lõpp on nirvaana. Nirvaanasse jõudmine on võimalik ainult inimestel ning seetõttu peetakse inimesena sündimist väga soodsaks. Ülima tõe seisukohalt on sansaara ja nirvaana teineteisest lahutamatud (IML 2011: 191).

1.2.10 Nirvaana

Nirvaana (skr *nirvāṇa* „vaibumine“; pl *nibbāna*, ingl *nirvana*) tähistab budismis teadvuse kõrgeimat seisundit, milles inimene on täielikult vabanenud sansaaras hoidvatest meeleplekkidest. Meeleplekid põhjustavad tegusid ja teovilju ning lakkamatut sündimist ühes kuuest olemasolu valdkonnast. (IML 2011: 156) Nirvaanasse jõuab virgumise läbi, kuhu juhatab Buddha õpetus. Nirvaana iseloomustamiseks kasutatakse ka mõistet „ülemaine“ (skr *lokottara*), sest selles pole midagi maisele (skr *laukika*) olemasolule omast. Eristatakse kahte tüüpi nirvaanat: esimene on jäägiga (skr *shopadhiṣeṣa*) nirvaana. Jäägiga nirvaana iseloomustab sellist inimest, kes on küll virgunud, aga ometi jätkab oma olemasolu sansaaras. Teist tüüpi nirvaana on jäägitu (skr *nirupadhiṣeṣa*) ehk täielik nirvaana (skr *parinirvāṇa*), millesse eluajal virgunud olend jõuab lõplikult maisest elust lahkudes (IML 2011: 157). Tihti kirjeldatakse nirvaanat negatiivide kaudu – meile ei öelda mis see on, vaid selgitatakse ainult kuidas see erineb maisetest asjadest (Conze 1956: 32).

1.3 Meeleharjutuste objektid „Visuddhimagga“ järgi

Meeleharjutused erinevad objektide poolest, mida nad hindavad või subjektiivsete hoiakute poolest, mida nad omaks võtavad.

„Visuddhimagga“ sisaldab nimekirja, kus on 40 mõtluse objekti. Need on:

10 Kogumit: 1. maa 2. vesi 3. tuli 4. õhk 5. sinine 6. kollane 7. punane 8. valge 9. valgus 10. suletud ruum

10 Eemaletõukavat asja: 11. pundunud laip 12. sinakas laip 13. mädanev laip 14. mõranenud laip 15. näritud laip 16. laialipaisatud laip 17. tükeldatud ja laialipaisatud laip 18. verine laip 19. usside poolt söödud laip 20. skelett

10 Meenutust: 21. Buddha 22. dharma (seadmus) 23. sangha (kogudus) 24. moraalsus 25. annetamine 26. deevad 27. surm 28. keha juurde kuuluv 29. hingamine 20. rahu.

4 Brahmaseisundit: 31. sõbralikkus (skr *maitrī*) 32. kaastunne (skr *karuṇā*) 33. rõõm (skr *muditā*) 34. võrdne suhtumine ehk ükskõiksus (skr *upekṣa*).

4 Vormitut seisundit: 35. lõputu ruumi seisund 36. piiramatu teadlikkuse seisund 37. mitte millegi seisund 38. ei tajumise ega ka mitte-tajumise seisund.

1 Taju: 39. söögi tülgestavad küljed.

1 Analüüs: 40. neli elementi (maa, vesi, tuli ja õhk).

Ainult kaks neljakümnest on kõikides olukordades kasulikud – sõbralikkuse arendamine ja surma meenutamine. Ülejäänud on sobilikud teatud kindlates olukordades. Näiteks Buddha meenutamine nõuab tugevat usku ja võrdne suhtumine eeldab väga head vilumust „brahmaseisundites“, mis eelnevad sellele. Seega on mõned mõtlusviisid harjutaja ulatusest väljas, teised võivad kohtuda ületamatute takistustega, mõned jällegi ei pruugi täita kasulikku otstarvet. Nad on kultiveeritud vastumürgid ainult teatud kindlatele soovimatutele seisunditele. Hiina tekst „*Dhyāna – samādhi*“ (teksti autor Kumārajiva) eristab „viit Dharma ust“, või viit peamist mõtluse teemat:

1. Rüve, ebapuhtus (11-20, 28,39) – ahnuse kahjutuks tegemiseks
2. Sõbralikkus (31) – et võidelda pahasoovalikkusega
3. Sõltuvuslik tekkimine – et teha kahjutuks rumalus
4. Hingamine (29) – et takistada laialivalguvat mõtlemist
5. Buddha meenutamine (21) – et takistada kõigi nelja kombinatsiooni

Reeglina eristatakse kolme tüüpi inimesi selle järgi, kas neid juhib ahnus, viha või meelepete. Nii Paali kui Hiina allikad sisaldavad mõningaid väga huvitavaid kategoriseerivaid kirjutisi, mis kirjeldavad kolme tüüpi peamisi omadusi ja potentsiaale. Üks asi on nende kirjelduste mõistmine ja teine asi on nende kasutamine endi ja teiste peal. Harjutanud õpetaja vaimne taiplikkus on tihti parem ja usaldusväärsem teejuht (Conze 1956: 14-16).

Igatahes oleks ekslik arvata, et need 40 teemat (skr *kammaṭṭhānat*) ise ammendavad kogu budistlike meeleharjutuste ulatuse. Nad katavad ainult need harjutused, mis kuuluvad tähelepanelikkuse ja keskendumise alla. Buddhagosa „*Visuddhimagga's*“ võtavad nad enda alla kuni 300 lehekülge. Teised 250 lehekülge on pühendatud mõtlusviisidele, mis sisaldavad mõistmise harjutusi, mille objektideks on isiksuse koostisosad, sõltuvuslik tekkimine, neli õilsat tõe jne (Conze 1956: 14-16).

2. *Mindfulness*

Inglisekeelne termin *mindfulness* vastab paalikeelsele sõnale *sati* (skr *smṛti*) ning eesti keelde tõlgitakse seda olenevalt kontekstist kas tähelepanelikkuseks, meelepidamiseks, järelemõtlemiseks või teadlikkuseks. *Sati* on ka meeleharjutus, mis seisneb kõige märkamises, mida praktiseerija teeb ja millega kokku puutub. Termin tähendus on seotud ka meelepidamisvõime ja meenutusvõimega, mille funktsiooniks on kõikide toimingute kontrollimine, nende vastavusse viimine kogemustega ning tekstidest õpituga. Theravaada teos „*Satipaṭṭhāna Sutta*“ analüüsib *sati*'t seoses selle rakendamisega neljale objektile: ihu, tunded, meel ja seadmused (IML 2011: 204).

Mindfulness'i võidukäik lääne teaduses algas 1979. aastal, kui loodi *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) programm Massachusettsi ülikooli juures. Alates 1990ndatest laienes *mindfulness*'i rakendamine erinevatesse valdkondadesse. Kaasajal kasutatakse *mindfulness*'i kliinilises- ja tervise psühholoogias, kognitiivses teraapias, neuroteaduses, hariduses, õiguses ja isegi majanduses (Kabat-Zinn, Williams 2011: 1).

Teaduse ja meditsiini kasvav huvi budistlike meeleharjutuste ja nende võimalike rakendamiste vastu näitab kahe erineva teadmise sulandumist. Üks neist on lääne empiiriline teadus ja teine meeleharjutuste distsipliinide empirism, mis on kujunenud aastatuhandete vältel. (*Ibid.*, lk 3)

2.1 *Mindfulness* (pl *sati*, skr *smṛti*) budismis

Esimesena tõlkis mõiste *sati* inglise keelde *mindfulness*' iks Paali Tekstide Ühingu looja T. W. Rhys Davids 1881. aastal. Tema kommentaar „*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*“ ingliskeelse tõlke sissejuhatuses: „Etümoloogiliselt on *sati* mälu. Kuid nagu juhtus budismi tõusu ajal paljude teiste üldkasutuses olevate väljenditega, seoti selle sõnaga uus varjund, mis andis sellele uue tähenduse ja osutab „mälule“ kui väga ebaadekvaatsale ja eksitavale tõlkevastele. Sellest sai teatud kindlate faktide mäletamine, meenutamine, meelde toomine, teadvustamine. Kõige olulisem neist oli kõikide ilmingute – kehaliste ja vaimsete püsitus (tekkimine põhjuse tagajärjel ja uuesti kadumine). *Sati* sisaldas selle teadlikkuse eetilisest vaatenurgast korduvat rakendamist kõikidele kogemustele elus“ (Bodhi 2011: 23).

Mindfulness on peamine faktor *satipaṭṭhāna* meeleharjutustes. *Satipaṭṭhāna* harjutuste kirjeldustes esinevad pidevalt kaks terminit: *mindfulness* (pl *sati*) ja kindel teadmine (pl *sampajañña*). Nende terminite mõistmine kanooniliste tekstide põhjal ei ole oluline ainult filoloogilisest vaatenurgast, vaid on oluline seetõttu, et nende mõistmine mõjutab oluliselt meie meeleharjutuste harjutamist (Bodhi 2011: 19).

2.1.1 *Sati* mõistest

Sati on seotud paalikeelse tegusõnaga *sarati* (mäletama). *Sati* võib tähendada ka mälu, seda eriti seoses *anusatti* ehk meeldetuletamisega. Meeldetuletamisi on kuut sorti: Buddha, dharma, sangha, isikliku eetika, isikliku vabaduse ja taevaste olendite ehk deevade meeldetuletamine. Kuid eksisteerib ka enda eelmiste elude meeldetuletamine (pl *pubbenivāsānussati*), mis on seotud „kõrgemate teadmistega“. Kuigi *sati* on seotud võimega meenutada minevikusündmusi, pole see siiski üheselt mäluga samastatav, vaid on pigem mälu toetavaks omaduseks. Kui *sati* on olemas, siis töötab mälu tõrgeteta. Selles kontekstis ilmneb *sati* seos mõistega *satipaṭṭhāna* – siin on tegu käesoleva hetke teadvustamisega. *Satipaṭṭhāna* meeleharjutuses seisneb *sati* tähtsus selles, et harjutajal on meeles käesolevale hetkele tähelepanu pöörata (Anālayo 2003: 46-48).

Sati iseloomulikuks omaduseks on „kohalolu“ (pl *upaṭṭhāna*). *Upaṭṭhisati* ehk teadlikkuse kohalolu viitab sellele, et tänu *sati* kohaolule meeles ollakse käesoleva hetke suhtes tähelepanelik. Nõnda vastandub see hajameelsusele (pl *mutṭhassati*). Tänu toimuva tähelepanelikule teadvustamisele on võimalik hiljem paremini mäletada, mis juhtus ja mida öeldi. Seega on *sati* üheaegselt nii toimuva

täpne teadvustamine ja meeldejätmine kui ka selle hilisema meeldetoomise võime. Nõnda on see „tervikliku“, takistustest vaba meele omadus. *Sati* puudumist seostatakse piiratud meeleseisundiga (pl *parittacetasa*) ning selle olemasolu seondub laiahaardelise või koguni „piirideta“ meeleseisundiga (pl *appamaññacetasa*). Seega võib *sati*’t kirjeldada ka võimena teatud situatsiooni mitmesuguseid üksikasju ja külgi samaaegselt meeles pidada. Seda nii mälu kui ka käesoleva hetke teadvustamise suhtes (Anālayo 2003: 48-49).

2.1.2 *Sati* roll ja positsioon budismis

Sati on õilsa kaheksaosalise tee osa (pl *sammā sati*, skr *samyaksmṛti*), mida Ida mõtteloo leksikon tõlgib eesti keelde „õige järelemõtlemisena“ (IML 2011: 90). Ühtlasi on see ka „virgumise liikmete“ (skr *bodhyaṅga*, pl *bojjhaṅga*) esimene osa, kus seda on tõlgitud „meelespidamisvõimena“ (*Ibid.*, lk 261). See on kesksel kohal inimese psühhofüüsiliste funktsioonide ehk „võimete“ (skr, pl *indriya*) seas, kus seda tõlgitakse kui „tähelepanu“ (*Ibid.*, lk 263). *Sati* funktsiooniks on teisi võimeid tasakaalustada ja jälgida, teadvustades üleliigset ja puuduolevat (Anālayo 2003:50).

Kaheksaosalise tee kontekstis on *sati* seotud õige püüdluse ja õige keskendumisega. Õiget püüdlust toetab *sati* ebaterviklike meeleseisundite takistamise teel meeletoomingute kontrollimise läbi, olles nõnda ühtlasi ka osa õigest püüdlusest. *Sati* toetab ka õiget keskendumist, olles aluseks meelerahu sügavamate tasandite väljaarendamisele (*Ibid.*,lk 50).

Ka „võimete“ loetelus paikneb *sati* ehk tähelepanu tarmukuse (skr *vīrya*) ehk püüdluse ja keskendumise (skr *samādhi*) vahel. *Satipaṭṭhāna* suutras ühendatakse *sati* samuti nende kahe omadusega, mis on siin esindatud püüdlikkuse (pl *ātāpi*) ja ihadest ning rahulolematusest vabanemise (pl *abhiññādomanassa*) kaudu. Budistliku harjutustee kontekstis võib pidada loogiliseks, et *sati* paikneb tarmukuse ja keskendumise vahel, kuna harjutustee alguses läheb vaja palju tarmukust, et meele keskendumist häirivaid tegureid ületada, samas kui *sati* arendamine aitab omakorda jõuda aina keskendunuma ja rahulikuma meeleni (*Ibid.*,lk 50-51).

Ent „virgumise liikmete“ seas on *sati* esimesel kohal. Siin on *sati* nende tegurite aluseks, mille abil virgumiseni jõutakse (*Ibid.*, lk 51).

Kuna nii võimete kui kaheksaosalise tee osade puhul eristatakse *sati*’t selgesti sellega seonduvatest

teguritest nagu tarmukus, tarkus ja keskendumine, peab *satis* olema midagi, mis selle eristamist õigustab. Kuna virgumise liikmete puhul eristatakse *sati*'t ka seadmuse uurimisest (skr *dharmapracaya*), ei saa teadlikkus olla sama, mis seadmuste uurimine, sest muidu poleks neid kaht terminit vaja üksteisest eristada. „*Ānāpānasati* suutra“ kohaselt tekivad virgumise liikmed üksteise järel ning seadmuse uurimine tekib peale *sati* saavutamist (Anālayo 2003: 51).

Väärrib ka märkimist, et kui kaheksaosalise tee kontekstis räägitakse õigest järelemõtlemisest või õigest teadlikkusest (pl *sammā sati*), siis teistes budistlikes õpetustes räägitakse ka valest teadlikkusest (pl *micchā sati*), mis näib viitavat sellele, et teatud *sati* vormid võivad õigest teadlikkusest oluliselt erineda. Selle definitsiooni kohaselt vajab „õige“ *sati* ka püüdlikkuse (pl *ātāpi*) ja kindla teadmise (pl *sampajāñña*) toetust. See vaimsete omaduste kombinatsioon, mida toetab ihadest ja rahulolematusest vaba meeleseisund, mis on suunatud keha, tunnete, meele ja dharmade teadvustamisele, moodustab õige teadlikkuse kaheksaosalise tee kontekstis (Anālayo 2003: 51-52).

2.1.3 *Sati* omadused ja funktsioonid

„*Satipaṭṭhāna Sutta*’s“ antavates meditatsioonijuhendites omab olulist rolli *satipaṭṭhāna* ning õige püüdluse (skr *samyagvyāyāma*, pl *sammā vāyāma*) eristamine. *Satipaṭṭhāna* kui järelemõtlemine kujutab endast vaimse takistuse kohalolu, selle põhjuste ja võimalike kaotamisviiside teadvustamist. Kuid otsene vahelesegamine kuulub juba õige püüdluse valdkonda, sest Buddha õpetuse kohaselt peab enne sobivat tegutsemist kõigepealt olukorda rahulikult hindama, mitte automaatselt reageerima. *Sati* sisaldab endas õige püüdluse aruka rakendamist ja selle mõju hindamist. (Anālayo 2003: 57-58).

Ka mitmed tänapäeva meditatsiooniõpetajad kirjeldavad *sati*'t just sellest aspektist, rõhutades, et *sati* eesmärgiks on asjadest teadlikuks saamine, mitte nende kaotamine. Seetõttu viidatakse *sati* mittereageerivale küljele mõnikord ka kui „valikuta“ teadvustamisele, kus ei reageerita vastavalt sellele, mis meeldib või mitte. See ei muuda kogemust, vaid süvendab seda (Anālayo 2003: 58).

Sati kui vaimne omadus on lähedalt seotud tähelepanuga (pl *manasikāra*), mis on abhidharma tekstide analüüsi kohaselt olemas igasuguses meeleseisundis. See tavaline tähelepanu iseloomustab seda sekundi murdosa, mil indiviid objekti vahetult tajub, enne selle äratundmist, kategoriseerimist, identifitseerimist ja kontseptualiseerimist. *Sati* on sellise tähelepanu edasiarendus pikema

ajavahemiku vältel, lisades sellele sügavust ja detailsust (Anālayo 2003: 58).

Satis sisalduv „vahetu tähelepanu“ aspekt võimaldab vaimsete mehhanismide automaatse toimimise ületamist. „Vahetu“ *sati* kaudu on võimalik asju näha just nii, nagu nad tõeliselt on, ilma harjumuslike reaktsioonide ja projektsioonide lisatud moonutusteta. Nõnda võrreldes on ühtlasi võimalik teadlikuks saada automaatsetest reageeringutest, mis meelte kaudu tulevaid andmeid tavaliselt moonutavad. Seetõttu on *sati* „vahetu tähelepanu“ aspekt oluline „meele väravate“ (pl *indriya samvara*) kontrolli all hoidmisel. Jäädes takistamatu ja vahetu teadvustamise juurde, „piiratakse“ meelt saadud andmeid võimendamast ja moonutamast. Nõnda on *sati* nagu valvur väraval, kustkaudu info tajumeeltesse siseneb. Tajumeelte valvamise eesmärgiks on vältida ihade (pl *abhijjhā*) ja rahulolematuse (pl *domanassa*) tekkimist ning neist tulenevaid reaktsioone. Meeleharjutuste kontekstis elavdab vastuvõtlikkusega piirduvat *sati*’t püüdlikkuse (pl *ātāpi*) aspekt, mida toetab keskendumise (pl *samādhi*) loodud alus (Anālayo 2003: 60-61).

2.1.4 *Sati* ja keskendumine (pl *samādhi*)

Sati olemasolu on süvenemise (ingl *absorption*, skr *dhyāna*, pl *jhāna*) eelduseks. Jhāna levinuimaks eestikeelseks tõlkevasteks on mõtlus (IML 2011: 143), kuid ingliskeelne termin *absorption* viitab pigem sügavamatele keskendumisseisunditele, milleni harjutaja ei pruugi jõuda ka aastatepikkuse harjutamisega ning mille kohta eesti keeles omakeelne vaste puudub, mistõttu neid on eestikeelses budistlikus kirjanduses tähistatud näiteks terminiga *dhyāna* seisundid (Liiders 2012: 75). „*Visuddhimagga*’s“ mainitakse, et *sati* toetuseta ei saa keskendumine süvenemise tasemeni jõuda. Ka sügavast keskendumisseisundist väljatuleku järel läheb vaja *sati*’t, et oma kogemust analüüsida. Seega on *sati* vajalik nii sügava keskendumise saavutamiseks, selles püsimiseks kui ka sellest väljatuleku järel (Anālayo 2003: 61).

2.2 *Mindfulness* lääne psühholoogias

Ingliskeelsed sõnad *mindful* ja *mindfulness* on kasutuses olnud üle kolmesaja aasta. Ametlikult ilmusid need terminid psühholoogiasse ja psühhoteraapiasse 1990. aastatel (Dryden & Still 2006: 4).

2.2.1 Jon Kabat-Zinn ja MBSR

Olulise aluse *mindfulness*'i kasutamisele lääne psühholoogias pani Jon Kabat-Zinn. 1980. aastatel võttis Kabat-Zinn lääne budismist mõiste *mindfulness* ja hakkas oma teaduslikes töedes keskenduma *mindfulness*'ile kui tehnikale. Kabat-Zinn defineeris *mindfulness*'i tähelepanu pööramisena erilisel viisil: teadlikult, käesoleval hetkel ja hinnanguid andmata. Selle definitsiooni pinnalt lõi Kabat-Zinn tehnika, mis kannab nimetust *mindfulness-based stress reduction* (MBSR). Algselt oli see tehnika mõeldud kroonilise valu raviks, kuid sellest kasvas välja stressi vähendamise programm. Tehnika koosneb keha skaneerimisest (ingl *body scan*), kõndimise meditatsioonist, jooga harjutustest ja teadlikkuse arendamisest igapäevases elus. Harjutused põhinevad paljudel erinevatel allikatel, mille seas on ka budistlike õpetajate Thich Nhat Thani, Jack Kornfieldi ja Joseph Goldsteini tööd (Dryden & Still 2006: 5).

Algselt pidi MBSR olema vaba kultuurilistest, religioossetest ja ideoloogilistest faktoritest, mis on seotud *mindfulness*'i budistliku päritoluga. Eesmärgiks polnud õpetada budismi või isegi luua häid meeleharjutajaid, vaid pakkuda keskkonda, kus eksperimenteerida hulga uute ja potentsiaalselt tõhusate meetoditega, eesmärgiga teadvustada, uurida ja vähendada nii kehalisi kui ka vaimseid kannatusi (Kabat-Zinn 2003: 148-149). MBSR'i algusaastatel ei tahtnud Kabat-Zinn kasutada oma programmis mõisteid „Buddha“ ja „dharma“, kuna kartis, et keegi ei võtaks tema programmi tõsiselt. 1990ndatel oli aga maailm muutunud ning erinevused Lääne ja Ida vahel polnud enam probleemiks. Pidades nõu budistliku õpetaja Thich Nhat Hanh'iga, otsustas Kabat-Zinn võtta kasutusele ka Hanh'i sõnavara (T.N. Hanh'i loaga). Kaasajal võime näha üha enam kokkupuutepunkte dharma ja lääne meditsiini, tervishoiu, kognitiivse teaduse, neuroteaduse, majanduse ja hariduse vahel (Kabat-Zinn 2011: 281-284).

Kabat-Zinn rõhutab, et MBSR ja teised *mindfulness*'il põhinevad programmid peavad põhinema universaalsel arusaamal dharmast, mis ühildub Buddha õpetusega, kuid ei tohiks olla piiratud selle ajalooliste, kultuuriliste ja religioossete ilmingutega, mis on seotud budismi päritolumaade ja nende

traditsioonidega. Samuti rõhutab ta, et MBSR'is on *mindfulness*'il kõige olulisem roll ning et MBSR saab olla ainult nii hea, kui hea on programmi õpetaja ja tema arusaam *mindfulness*'ist (Kabat-Zinn 2011: 281).

MBSR'is eraldas Kabat-Zinn *mindfulness*'i tehnika budismi kontekstist ja rakendas seda seal, kus vaja. Kuigi tehnika lähtub budistlikest harjutustest, ei ole see osa budismist. Marsha Lihenan ühendas Kabat-Zinn'i *mindfulness*'i oma dialektilise käitumisteraapiaga, kus seda teostatakse defokusseerimisena mõtetelt ja tunnetelt, mis aitab piirialast tüüpi isiksusehäirega patsientidel toime tulla tugevate emotsioonidega. Lihenan väljendas seda seisundit edukalt Venni diagrammi kujul kui "arukat meelt", mis tekkis "ratsionaalse meele" ja "emotsionaalse meele" kattumisel (Dryden & Still 2006: 6).

2.2.2 *Mindfulness*'il põhinev kognitiivne teraapia

John Teasdale, Zindel Segal ja Mark Williams kohandasid MBSR'i, et luua *mindfulness*'il põhinev kognitiivne teraapia (ingl *mindfulness-based cognitive therapy*, edaspidi MBCT). Teraapia loodi korduvalt esineva depressiooni raviks. Mainitud autorite teaduslik usaldusväärsus kognitiivse käitumisteraapia struktuuri ja efektiivsuse uurijatena oli väga kõrge ja see, et nad võtsid kasutusele Kabat-Zinn'i *mindfulness*'i on mänginud suurt rolli selle muutmisel aktsepteeritavaks osaks kliiniliste psühholoogide tõenduspõhise praktika repertuaaris (Dryden & Still 2006: 6).

MBCT autorite hüpotees oli, et korduva depressiooni korral muutuvad ühendused depressiivse meeleolu ja teiste sümptomite (muutused mõtlemises, käitumises ja füüsis) vahel tugevamaks. Lõpuks võib isegi väike „doos“ normaalset alanenud meeleolu aktiveerida sisseharjutatud mõtlemismustrid, mis võivad viia kliinilise depressioonini. Depressiivne meeleolu viib mornide ja pessimistlike mõtisklusteni, mis omakorda kindlustavad depressiivsust. Depressiivne inimene satub kurja ringi lõksu: meeleolu, mõtlemine ja käitumine toidavad teineteist. MBCT keskne mõte on vähendada depressiooni kordumise võimalusi. Patsiendid õpivad märkama kõige varajasemaid ohusignaale oma meeleolu muutustes ja õpivad reageerima erinevalt: ei põgene ega ignoreeri neid mõtteid ja ei klammerdu neisse. Programmis on ühendatud *mindfulness*'il põhinevad meeleharjutused depressiooni raviks kasutatava kognitiivse teraapiaga elementidega (depressiooni loomus, negatiivse mõtlemise roll, lõõgastavate tegevuste mõju meeleolule ja depressiooni tagasilangemise ennetus (Fennel & Segal 2011: 126-127).

Kokkuvõte

Meeleharjutused moodustavad budistliku õpetuse tuuma. Budistlike meeleharjutuste ülim eesmärk on vabaneda ümbersündide ahelast ehk jõuda teadvuse kõrgeima seisundi – nirvaanani. Teel nirvaanasse on nende ülesandeks edutada vaimset arengut, vähendada kannatuste mõju ja rahustada meelt.

Ingliskeelne termin *mindfulness* vastab paalikeelsele sõnale *sati* (skr *smṛti*) ning eesti keelde tõlgitakse seda olenevalt kontekstist kas tähelepanelikkuseks, meelespidamiseks, järelemõtlemiseks või teadlikkuseks. Töös selgub, et *mindfulness*'il (pl *sati*) on budismis mitu rolli, olles nii meeleharjutus kui ka õilsa kaheksaosalise tee osa. Samuti on *mindfulness* üks olulisemaid virgumise liikmeid. Theravaada teos „*Satipaṭṭhāna Sutta*“ analüüsib *sati*'t seoses selle rakendamisega neljale objektile: ihu, tunded, meel ja seadmused.

Psühholoogias võttis termini *mindfulness* kasutusele Jon Kabat-Zinn. 1979. aastal lõi Kabat-Zinn *mindfulness*'il põhineva stressist vabanemise programmi (ingl *mindfulness-based stress reduction*) Massachusettsi ülikooli juures. Hiljem kohendasid John Teasdale, Zindel Segal ja Mark Williams Kabat-Zinni programmi ja lõid *mindfulness*'il põhinev kognitiivse teraapia (ingl *mindfulness-based cognitive therapy*) korduvalt esineva depressiooni raviks.

Bibliograafia loend

1. **Analāyo**. *Satipaṭṭhāna. The direct path to realization*. Windhorse Publications, 2003.
2. Bhikku **Bodhi**. What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, volume 12, issue 1 (May 2011) 19-39.
3. **Conze**, Edward. *Buddhist meditation*. Dover publications, inc. Mineola, New York 1956.
4. **Dryden**, Windy; **Still**, Arthur. Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, volume 24, No.1, Spring 2006.
5. **Fennel**, Melanie; **Segal**, Zindel. Mindfulness based cognitive therapy: culture clash or creative fusion? *Contemporary Buddhism*, volume 12, issue 1 (May 2011) 152-142.
6. **Gethin**, Rubert. On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, volume 12, issue 1 (May 2011) 263-279.
7. **Kabat-Zinn**, Jon. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and, Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, volume 10, No.2, Summer 2003.
8. **McDonald**, Kathleen. *How to meditate. A Practical guide*. Wisdom Publications 1984.
9. **Liiders**, Lauri. *Budism uusususundina Eestis Triatna Budistliku Koguduse näitel*. Magistritöö. Juhendaja Lea Altnurme. Tartu Ülikooli usuteaduskond. 2012.
10. **Mäll**, Linnart; Läänemets, Märt; Toome, Teet. *Ida mõtteloo leksikon – Lõuna -, Ida-, ja sise-Aasia*. Tartu Ülikooli Orientalistikakeskus. Tartu 2011.
11. Venerable **Sujiva**. *Essentials of Insight meditation Practice. A pragmatic approach to Vipassana*. Buddhist Wisdom Centre, 2000.
12. **Williams**, J. Mark G.; **Kabat-Zinn**, Jon. Introduction. Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, volume 12, issue 1 (May 2011) 1-18.

Summary

Meditational practices are the very core of Buddhism. The ultimate aim of Buddhist meditations is the highest state of consciousness – Nirvana. On the way to enlightenment their task is to promote spiritual development, diminish the impact of suffering and calm the mind.

The English term „mindfulness“ comes from Pali word *sati* and it is translated to Estonian depending on the concept as *tähelepanelikkus*, *meelespidamine*, *järelemõtlemine* or *teadlikkus*. The work shows that mindfulness has several roles in Buddhism by being a meditational practice as well as being a part of the Noble Eightfold Path. Mindfulness is also one of the most important limbs of enlightenment. The Theravada text „*Satipaṭṭhāna Sutta*“ analyses mindfulness related to ones body, feelings, mind and mental contents.

The use of mindfulness in psychology started with Jon Kabat-Zinn in 1979, when he created the mindfulness-based stress reduction (MBSR) program at the University of Massachusetts. Later John Teasdale, Zindel Segal and Mark Williams adapted MBSR to create their mindfulness-based cognitive therapy for the treatment of recurrent depression.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina Edith Sööt

(sünnikuupäev: 11.06.1987)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

Meeleharjutused budismis – *mindfulness* budismis ja lääne psühholoogias,

mille juhendaja on Märt Läänemets,

1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 13.05.2013